

PERO... ¿SABEMOS LO QUE COMEMOS?

Belén, vente conmigo a dar un paseo en bici y me cuentas como vas con la idea de empezar hacer algo de deporte para dejar algunos kilitos.

- Paso Teresa, no tengo tiempo para el deporte, el poco tiempo libre que tengo prefiero pasarlo en el sofá viendo la tele y llamar al burger para tomar mi hamburguesa preferida.
- Bueno, haz lo que quieras. Tú sigue comiendo así, que ya verás...

Con lo rica que está mi hamburguesa... (Piensa Belén)



¿Y tú? ¿Piensas lo mismo que Belén?

Ya has aprendido la diferencia que hay entre alimentarse y nutrirse. En este tema vas a encontrar consejos sobre la alimentación y cómo nos ayuda a llevar una vida saludable manteniendo una dieta equilibrada.



YO PREFIERO UNA DIETA EQUILIBRADA ¿Y TÚ...?

Comprueba cómo es tu dieta haciendo el test que encontrarás en el apartado de recursos web del tema, en el enlace “[¿Sigues una dieta equilibrada?](#)”

Pero ten en cuenta que en una vida saludable no sólo influye lo que comemos y la forma de comer, sino también los hábitos de vida que llevamos.

Alimentos y nutrientes... pero ¿no son lo mismo?

Ya has visto en el tema anterior que alimentarse y nutrirse no son la misma cosa...



- La **ALIMENTACIÓN** consiste en proporcionar al cuerpo los alimentos (sólidos o líquidos) que se han seleccionado y preparado previamente.
- La **NUTRICIÓN** consiste en obtener los nutrientes que hay en los alimentos, mediante un conjunto de procesos físicos y químicos, y hacerlos llegar a todas las células, para que éstas puedan funcionar.

Alimentación y Nutrición son dos conceptos muy relacionados pero distintos:

Una persona puede estar suficientemente alimentada si ha comido bastantes alimentos, pero puede estar mal nutrida si con esos alimentos no ha tomado todos los tipos de **nutrientes** que necesitan sus células para poder vivir y funcionar correctamente.

Como el destino de los nutrientes que hay en los alimentos son las células de nuestro cuerpo y todo nuestro organismo está formado por células, si éstas reciben todos los nutrientes necesarios, nuestro cuerpo estará bien nutrido.

¿Y qué nutrientes necesitan nuestras células y para qué? En el apartado de recursos del tema tienes una animación donde puedes aprenderlo:

“*Enseñando a H.T. lo que son los nutrientes*”.





Los ALIMENTOS: Son los productos sólidos o líquidos que ingerimos, de los cuales el cuerpo obtiene los nutrientes que necesita para vivir y expulsa el resto que no es aprovechable.

Ejemplos: leche, pan, tomate, queso, pescado.

Los NUTRIENTES: Son compuestos químicos contenidos en los alimentos que aportan a las células todo lo que necesitan para vivir.

Ejemplos: proteínas, glúcidos, lípidos



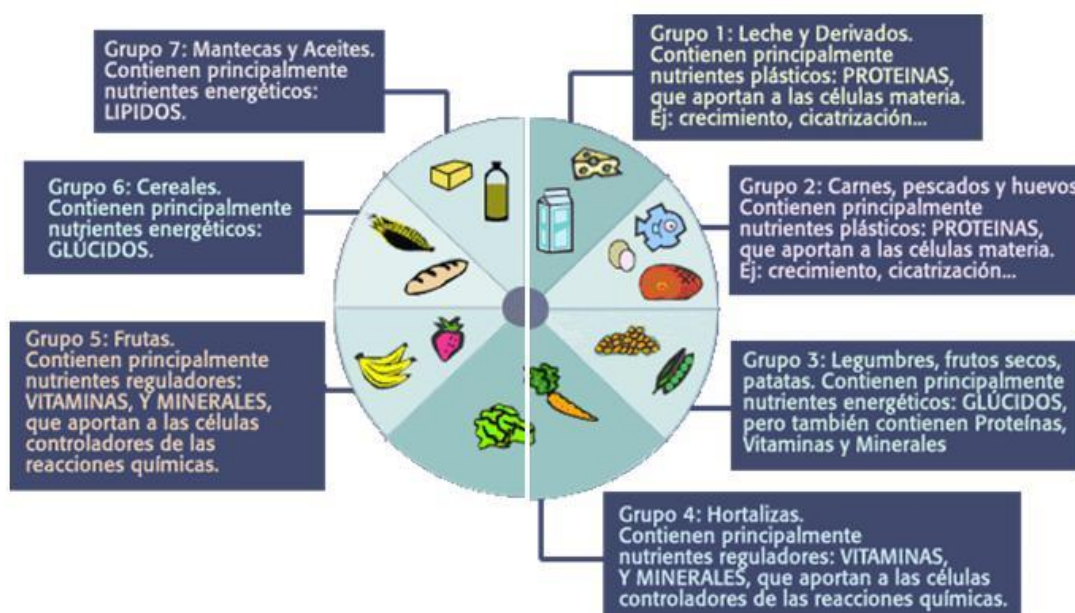
¿Te ha quedado claro **cuáles son y para qué sirven los nutrientes**, para qué los necesitamos? En la animación que has visto antes aparecían sus **tres funciones**:

Energética	Plástica o reparadora	Reguladora
Necesitamos nutrientes que aporten a nuestras células la energía que necesitan para poder hacer todas nuestras actividades.	Otros nutrientes proporcionan a las células los "materiales" necesarios para formar la estructura del organismo, tanto para crecer como para renovarse.	Toda la actividad de las células depende de que se sucedan ciertas reacciones químicas en las mismas. Algunos de los nutrientes que necesitamos sirven para eso, para coordinar esas reacciones y que todo funcione bien en nuestro organismo
Son los glúcidos (también llamados hidratos de carbono o azúcares) y los lípidos (las grasas)	Se trata de las proteínas	Son el agua , las sales minerales y las vitaminas .

¿Y de dónde sacamos los nutrientes...? Pues de los alimentos que tomamos.

- Algunos alimentos solo contienen un nutriente. Son los llamados **alimentos simples**, como el agua o la sal.
- Pero la mayoría de los **alimentos** son **compuestos**: contienen varios tipos de nutrientes. Por ejemplo: las frutas proporcionan principalmente vitaminas y sales minerales que son reguladoras, pero también son ricas en glúcidos que aportan energía.

Dependiendo de cuáles sean los nutrientes más abundantes que posean, los alimentos se clasifican en 7 grupos:





Fresquito, fresquito. . .

Siempre que podamos debemos consumir alimentos frescos; es lo mejor. En la sociedad actual eso no siempre es posible, pero afortunadamente disponemos de muchas y variadas técnicas para conservarlos, para impedir que "se nos echen a perder" o, al menos, retrasar todo lo posible ese momento.

Algunas técnicas de conservación de los alimentos, como el **ahumado** o el **salado** se han practicado desde los primeros tiempos de la Humanidad. Hoy en día disponemos de una magnífica técnica: el **frío**. ¡Bendito congelador! Pero hay más técnicas. En el apartado de recursos del tema puedes saber cuáles son las más habituales: "**La conservación de los alimentos**".

Comprueba que lo has entendido

1. El grupo 2 de los alimentos lo configuran:
 - a. Carnes, pescados y huevos, que ayudan al crecimiento y la cicatrización.
 - b. Legumbres, frutos secos y patatas.
 - c. Mantecas y aceites.
2. Ejemplos de nutrientes son:
 - a. Pescado, verduras y fruta fresca.
 - b. Proteínas, glúcidos y lípidos.
 - c. Leche, legumbres y hortalizas.
3. ¿Para qué necesitamos las proteínas?
 - a. Para obtener la energía que nos hace falta para desarrollar nuestra actividad diaria.
 - b. Para regular las reacciones químicas que tienen lugar en nuestro cuerpo.
 - c. Para construir y reparar nuestro propio cuerpo.

Erase una vez... una dieta equilibrada.



¿Estás a dieta? . . .

Tal vez respondas que sí, que estás a dieta, si controlas lo que comes porque quieres adelgazar o porque tienes alguna enfermedad concreta (colesterol alto, hipertensión, diabetes,...) y el médico "te ha quitado" algunos alimentos. Pero si no estás en alguna de estas circunstancias, casi seguro que has contestado que no estás a dieta.

Pues reflexiona un momento, porque **todos y todas estamos a dieta**, no solo las personas que siguen una dieta especial, porque...

La dieta es solo el tipo y cantidad de alimentos que consumimos durante el día.



En la introducción de este tema hiciste un test para comprobar cómo era tu dieta, si era o no equilibrada. Ahora, que ya sabes qué nutrientes necesita tu cuerpo y en qué alimentos están, estas en condiciones de **diseñar una dieta equilibrada**.

Para eso debes **tener en cuenta tanto el tipo de alimentos** que vas a incluir **como las cantidades** de cada alimento.

Una dieta equilibrada, para una persona sana, debe tener las siguientes características:



- Ser **completa**, es decir, incluir alimentos que contengan todos los nutrientes necesarios.
- Respetar las **proporciones y cantidades adecuadas** de cada alimento para así aportar las cantidades necesarias de cada nutriente.
- Ser **variada**, hay que "comer de todo", ya nos lo decían nuestros padres de pequeños ¿no? y además... en la variedad está el gusto.

La imagen siguiente se conoce como **pirámide de los alimentos** y resume la **estructura de una buena dieta**.



Algunos de los consejos que podemos destacar viendo esa pirámide son:

- Consume diariamente más de 3 piezas de **fruta** al día y 2 o más platos de **verdura** o **ensalada**.
- La base de tu alimentación debe contemplar alimentos como **pan**, **patata**, **pasta**, **arroz** y, al menos 2 veces por semana, **legumbres** (lentejas, garbanzos, alubias...).
- Asegúrate de 2 a 4 raciones al día de **lácteos** (leche, yogur, queso).
- Es aconsejable consumir más **pescado** que **carne**, y de 3 a 4 **huevos** a la semana.
- Es fundamental beber de 1,5 a 2 litros diarios de **agua**.

Además, ten en cuenta que...



- Es preferible usar el **aceite de oliva** y disminuir en lo posible el consumo de grasa de origen animal.
- Es aconsejable consumir **azúcar**, pero con moderación.
- Hay que utilizar la **sal** con moderación.
- Es mejor **repartir las ingestas a lo largo del día** (comer un poco varias veces al día, al menos cinco).
- La dieta equilibrada hay que completarla practicando **ejercicio físico**. No hace falta que corras la maratón pero, siempre que puedas, usa tus pies en vez del autobús y olvídate del ascensor.

Si sigues estos consejos de alimentación, tu salud te lo agradecerá.

La dieta mediterránea

Un buen ejemplo de una dieta equilibrada es la llamada dieta mediterránea, a la que pertenece un plato que se prepara con los ingredientes que ves en la foto ¿sabes cuál?


Seguro que has oído hablar de ella y casi seguro que es la dieta que se sigue en tu casa. En el apartado de documentación del tema puedes ver cuáles son las "**Principales características de la dieta mediterránea**".

Y en el apartado de páginas web hay un enlace del que puedes extraer "**Más información interesante sobre la dieta mediterránea**".



Algunas personas, por **motivos de salud**, deben adaptar su dieta por consejo médico. Estas **dietas especiales** ayudan a estas personas a controlar determinados problemas de salud.

En la tabla siguiente puedes ver los problemas más frecuentes y la adaptación en la dieta que el especialista suele recomendar:

DIETAS ESPECIALES	Para el exceso de colesterol y triglicéridos	Para la hipertensión	Para la diabetes
	<ul style="list-style-type: none"> • Reducir el consumo de grasa, en especial de grasa animal. • Aumentar el consumo de pescado frente al de carne. • Aumentar el consumo de fibra y antioxidantes. • Moderar la ingesta de hidratos de carbono simples (azúcares) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lo primero dejar peso (una pérdida de 9,5 kg puede implicar una reducción de presión de 1 mm de Hg). • No ingerir casi nada de sal (< 4 g/ día). • Aumentar la ingesta de calcio, frutas y verduras. • Tomar pescado mejor que carne. • No tomar bebidas carbónicas ni café. • Ojo con las conservas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Seguimos en la tónica de perder peso. • Seguir una dieta con alto contenido en verduras, hortalizas y fruta fresca. • Legumbres y pescado. • Nada de azúcar ni alcohol. • La leche desnatada, evitar las grasas todo lo posible

Y, POR SUPUESTO, EN TODOS LOS CASOS, NO FUMAR Y LLEVAR UNA VIDA TRANQUILA, SIN ESTRÉS.

Algunas personas siguen una **dieta vegetariana**; solo toman vegetales. **No comen** ni carne, ni pescado, ni leche, ni huevos, ni **ningún producto derivado del reino animal**.

Esta dieta **tiene sus ventajas**: es baja en colesterol y calorías y aporta fibra, ácidos grasos polinsaturados y monoinsaturados e hidratos de carbono. Pero también puede provocar déficits nutricionales, especialmente peligrosos en algunos casos (madres que lactan, niños, ancianos, situaciones de sobreesfuerzo, y si se padecen algunas enfermedades)

Para evitar esos déficits hay quien sigue una **dieta ovolactovegetariana**, es decir, basada en productos de origen vegetal, pero incluyendo también leche, productos lácteos y huevos que son de origen animal.



Para saber más...



Hay más tipos de dietas; para todos los gustos y necesidades: para celíacos, para ex-fumadores, etc. Si te interesa todo esto, puedes encontrar mucha información en la página web que encontrarás en el apartado de recursos del tema con el nombre: "**Cosas sobre dietas**".

Comprueba que lo has entendido

Autoevaluaciones Vamos a ver si te has enterado bien... ¿Serás capaz de responder unas cuestiones sobre lo que acabas de aprender?...

4. A una vecina le ha dicho su médico: "Lo primero que tienes que hacer es perder peso. Además, debes privarte de la sal, tomar alimentos ricos en calcio, tomar pescado antes que carne y muchas frutas y verduras. Nada de bebidas carbónicas ni conservas". ¿Sabrías decir qué es lo que conseguirá mi vecina con esa dieta?
 - a. Reducir su hipertensión.
 - b. Controlar su diabetes.
 - c. Reducir su colesterol y triglicéridos.
5. Los pescados y carnes magras, los huevos y las legumbres en general se deberían consumir...
 - a. A diario.
 - b. Solo ocasionalmente, de vez en cuando.
 - c. Semanalmente.

La alimentación también es cosa... de Matemáticas

Llevamos ya dos apartados del tema y todavía no ha salido una "palabra mágica" que siempre suele salir cuando se habla de dietas. Nos referimos a...

¡LAS TEMIDAS... CALORÍAS!

Todos los días oímos hablar acerca de las calorías, que si tal alimento tiene más calorías, que si tiene menos, que si gastas tal cantidad de calorías en tal ejercicio,... Pero ¿Sabemos exactamente que son las calorías? ¿Realmente son tan... "temidas"? ¿O, por el contrario, son necesarias?




Pues **la caloría no es ni más ni menos que una unidad de medida** (sí, como el metro, el segundo o el gramo). ¿Y qué mide la caloría? **Mide energía**, una de las magnitudes físicas más importantes.

No te vamos a decir muchas cosas aquí, ni de la caloría ni de la energía; el próximo curso, cuando hagas el nivel II de este ámbito, aprenderás mucho sobre las dos cosas. Por ahora solo nos interesa esto:

- **Nuestro cuerpo necesita energía para funcionar**; la usa para todo, no solo para trabajar y hacer ejercicio, sino también para respirar, bombear la sangre,... y cualquier otra actividad.
- Esa energía **la tiene que tomar de los alimentos** que, afortunadamente para nosotros, son unos buenos "almacenes de energía".

Casi todos los nutrientes que obtenemos de los alimentos nos aportan energía, pero no todos en la misma cantidad, porque no todos son tan "buenos almacenes":

	NUTRIENTES	Recuerda que estaban, sobre todo, en...	Energía que nos aportan
	Las proteínas	la carne, el pescado, los productos lácteos y los huevos.	4 calorías por cada gramo
	Los carbohidratos	las harinas, pastas, legumbres, patatas, pan, cereales.	4 calorías por cada gramo
	Los lípidos	los aceites, mantequillas, crema, embutidos,...	9 calorías por cada gramo
	Algunos nutrientes, como el agua, las vitaminas y las sales minerales, no nos aportan energía.		

La caloría es una unidad que se le queda pequeña a nuestro cuerpo. Somos grandes consumidores de energía, así que normalmente la energía que nos aportan los alimentos solemos medirla en **kilocalorías** (1000 calorías)



La supercalculadora nutricional

¡Cómo lo oyes! (bueno, como lo lees). Existen tablas que recogen las cantidades de nutrientes que contienen los diferentes alimentos que solemos tomar. Con esas tablas podemos saber, por ejemplo, cuántas proteínas tomamos cuando nos comemos 125 g de pechuga de pollo, o cuántos hidratos de carbono nos aportan 75 g de espagueti.

En los recursos web del tema podrás acceder a una de esas tablas. Pero es un poco especial, muy completa. Es una calculadora que te permite calcular qué cantidad de un montón de nutrientes distintos te aporta una dieta determinada. Tú eliges los alimentos y las cantidades de los mismos y... la calculadora hace el resto. Practica con ella, verás que es impresionante: "**La calculadora de nutrientes**".

Ya hemos tomado nuestros alimentos y, con ellos, cierta cantidad de energía ¿Y ahora qué?

¿Qué hacemos con esa energía? ¿En qué la gastamos?

Como mínimo, y aunque nos pasemos el día tumbados (o tumbadas) en el sofá, consumimos lo que se conoce como **energía basal**. Esta es la energía que necesitamos **para mantener nuestro cuerpo funcionando** (para respirar, para que la sangre circule, para que el aparato digestivo se mueva,...). Solo para eso necesitamos gastar unas **65 kcal/h** (Fíjate que hablamos de 65000 calorías cada hora, solo para "existir").

Si hacemos algo además de estar tumbados/as en el sofá, como por ejemplo, trabajar o hacer ejercicio físico, **necesitaremos gastar más energía**, por supuesto. Tanta más cuanto más intensa sea nuestra actividad.





Y eso... también se calcula.

Así es. Aunque el gasto energético varía de una persona a otra dependiendo de muchas cosas, sobre todo de la edad, el peso y la condición física de cada una, hay tablas donde se recogen datos sobre la cantidad de calorías que necesita gastar nuestro cuerpo según la actividad que desarrollemos. En el apartado de recursos del tema puedes ver una de ellas; es muy fácil de usar, solo eliges la actividad, el peso y el tiempo que estás haciéndola: "**Calculadora del gasto energético**".

Mucho cuidado, no te confundas:

Muchas veces empleamos términos científicos en el lenguaje normal, pero no siempre con el mismo significado que tienen en el lenguaje científico. Justo eso pasa con las palabras "caloría" y "kilocaloría".

Es frecuente escuchar o leer frases como "estoy siguiendo una dieta de tan solo 1500 calorías" o "100 g de tal o cual producto solo contienen 50 calorías"... En realidad, se están refiriendo a kilocalorías. La caloría es una unidad muy pequeña para medir tanto la energía que nos aportan los alimentos como la energía que consumimos en nuestra actividad diaria.



Y volviendo al principio del apartado...

Está claro que **las calorías son necesarias**. Nuestro cuerpo está continuamente gastando energía para mantenernos vivos, aunque no hagamos ninguna actividad física. Pero con las calorías sucede como con la cuenta corriente:

- Si ingresamos más de lo que sacamos, la cuenta va "engordando". Si ingerimos más calorías que las que gastamos, esa energía que no hemos gastado la guarda nuestro cuerpo, en forma de grasa... y ganamos peso, **engordamos**.
- Si gastamos más de lo que ingresamos, la cuenta va disminuyendo. Si ingerimos menos calorías que las que gastamos, nuestro cuerpo obtiene la energía que necesita de las reservas que tiene acumuladas en nuestra propia grasa... y perdemos peso, **adelgazamos**.



Conclusión: **Debemos ingerir más o menos calorías dependiendo de la actividad que realicemos**. La energía que necesitamos tomar a diario depende de cómo vamos a utilizarla.

Comprueba que lo has entendido

6. ¿Qué nutrientes son los que tienen más contenido energético, más calorías?
 - a. Los hidratos de carbono.
 - b. Las proteínas.
 - c. Los lípidos.
7. Usa la supercalculadora nutricional para responder a esta pregunta: ¿Cuánta energía nos aporta un huevo de 65 gramos?
 - a. Menos de 50 kcal.
 - b. Entre 50 y 100 kcal.
 - c. Más de 100 kcal.

8. Usa ahora la calculadora del gasto energético para contestar a esta otra: ¿Cuánta energía consume un futbolista de 75 kg durante un partido (90 minutos)?
- Menos de 500 kcal.
 - Entre 500 y 1000 kcal.
 - Más de 1000 kcal.

Información... pero clara y veraz

- Sí Teresa. Todo eso que me cuentas está muy bien, muy bonito. Pero ¿y cómo sé yo qué nutrientes y en qué cantidad hay en los alimentos que compro en el súper o en el mercado? No voy a ir a la compra con un folio donde tenga apuntados todos los datos de todos los alimentos. No estoy dispuesta.

Teresa se ríe...

- ¡Hay que ver esta Belén! Pues **fíjate en las etiquetas de los productos que compras**. ¿No te has fijado que los productos que ves en el súper tienen una etiqueta?

- Sí, me he fijado, pero yo no leo eso...

- Pues deberías, deberías.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Porción: 1 vaso (200 ml)	
Porciones por envase: 5	
Energía (kcal)	35
Proteínas (g)	3,5
Grasa total (g)	0,05
Hidratos de Carbono disp. (g)	5,0
Vitamina A (µg ER)	35,0
Vitamina D (µg)	0,2
Vitamina E (mg ET)	0,03
Riboflavina (mg)	0,2
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,2
Calcio (mg)	160
Fósforo (mg)	110

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Porción: 100g	
Porciones por envase: 1	
Energía (kcal)	402,0
Proteínas (g)	24,0
Grasa total (g)	26,0
Hidratos de Carbono disp. (g)	40,4
Vitamina A (µg ER)	118,1
Vitamina D (µg)	5,8
Vitamina E (mg ET)	6,2
Riboflavina (mg)	9,7
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,7
Calcio (mg)	27
Fósforo (mg)	23

Teresa lleva mucha razón.

La mayoría de los productos que compramos envasados llevan una **etiqueta nutricional**. En ella el fabricante ofrece información sobre, como mínimo,

- El valor energético (las **kilocalorías** que aporta)
- La cantidad (normalmente en gramos) de **proteínas, hidratos de carbono y grasas** que contiene.

Aunque normalmente también traen información sobre más nutrientes.

Esta etiqueta **no es obligatoria, pero sí es conveniente**, por lo que muchos fabricantes las incluyen en sus productos

aunque no estén obligados a ello. **Solo es obligatoria si en la presentación del producto se hace referencia a características nutricionales** como por ejemplo: "rico en calcio", "bajo en colesterol" o "con vitamina A y E".

Sí es obligatorio que tengan una **etiqueta** de carácter **general** en la que deben incluir otra información muy útil para el consumidor. Así, cuando compramos algo, podemos conocer las **principales características del producto** y hacernos una idea aproximada de la **relación entre el precio y la calidad** del mismo.

¿Qué datos deben figurar en esta etiqueta? Te lo enseñamos muy clarito en el apartado de recursos del tema, si ves la animación "**Etiquetado de los productos envasados**".

Los productos sin envasar no se libran de esa obligación. En los súper y en los mercados puedes ver que junto a ellos siempre hay un cartelito con información sobre el mismo. (Aunque es cierto que todavía es frecuente que el etiquetado no esté o sea incompleto).

Para saber más...



Para repasar, completar, ampliar,... lo que has aprendido sobre el etiquetado de los alimentos, en el apartado de recursos del tema puedes ver la siguiente animación del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación: "**Saber más para comer mejor**".

Y también puedes ver como debe ser un "**Correcto etiquetado para el pescado de mostrador**".



Pero no es oro todo lo que reluce...

Y los alimentos no escapan a este dicho. Hoy día son pocas las personas que crían, cultivan o fabrican todos los alimentos que toman ¿no?

Solemos comprar alimentos que alguna **empresa** ha "**fabricado**" y debemos tener en cuenta que una empresa es una empresa, es decir, lo que quiere es ganar **dinero**, **vender** su producto.

Basta con quedarse un rato viendo la tele o escuchando la radio para darse cuenta de que muchos de los anuncios publicitarios son de alimentos. La **publicidad** usa muchas veces mensajes que aluden a las propiedades preventivas o incluso curativas de tal o cual ingrediente que contiene el alimento que se anuncia.

No es raro encontrar mensajes publicitarios (o incluso etiquetas) como: "*bajo en sal*", "*sin azúcar*", "*rico en fibras*", "*ideal para tu dieta*", "*el placer de cuidarte*", "*vive sano*",... Estos mensajes inducen al consumidor a comprar la marca de alimento que promete semejantes propiedades; muchas veces a un **precio superior**, solo por el hecho de llevar tal o cual ingrediente.

Pero **en muchas ocasiones detrás de esos mensajes solo se oculta eso, publicidad y nada más**. Claro, publicidad que permite al fabricante vender su producto a más gente y a un precio hasta un 130% superior al del mismo producto pero sin la "propiedad mágica".

No nos fiemos siempre de esos mensajes. Muchas veces se trata de **publicidad engañosa** que aprovecha la **ignorancia del consumidor** y sencillamente le "toman el pelo". A veces la prensa se hace eco de algunas de estas irregularidades. Fíjate, por ejemplo, en las siguientes líneas, extraídas de un artículo aparecido en un periódico el 5/6/2008:

elPeriódico.com/ SOCIEDAD

- **NATURLÍNEA DE CENTRAL LECHERA ASTURIANA** Una leche con un ingrediente, el tonalín, que no existe y un precio disparatado, cuando la leche se vende a una media de 0,98 euros el litro, esta cuesta 1,53 euros.
- **ZUMOSOL ACTIVO PLUS** Un zumo que habla de grasas sin necesidad, pues es un zumo y oculta el 14% de azúcar.
- **PECHUGA DE PAVO EL POZO BIEN-STAR** Un fiambre con seis veces más de sal de lo permitido por la UE.
- **PAN DE LECHE INTEGRAL ESPIGAS** Bollería 'sin colesterol' pero con el 11% de grasas nada saludables.
- **SALCHICHAS DE FRANKFURT FRIALVIDA** Embutido con apelación prohibida sobre prevención de enfermedades



Recuerda que:

La ley prohíbe la publicidad engañosa, que es aquella que "de cualquier forma -incluida su presentación-, induce o puede inducir a error a sus destinatarios, puede afectar a su comportamiento económico o perjudicar o ser capaz de perjudicar a un competidor" o que "silencia datos fundamentales, siempre que dicha omisión induzca al error a los destinatarios".

Tampoco está permitido atribuir a los alimentos propiedades preventivas, terapéuticas o curativas de una enfermedad. No hay que fiarse, por tanto, de leyendas como "fortalece los huesos" o "ayuda a regular el colesterol" en productos como la leche.

Así que... no te fíes de todo lo que ves en los anuncios...



Comprueba que lo has entendido

9. ¿Qué etiquetas es obligatorio que lleven todos los productos envasados?
- Solo las etiquetas nutricionales.
 - Solo una etiqueta con información general sobre el producto, pero no es necesario que lleven información nutricional.
 - Dos etiquetas, una general y otra con la información nutricional.
10. Las bebidas alcohólicas deben indicar en su etiqueta la graduación alcohólica que poseen.
- Sí, claro, por supuesto.
 - Sí, pero solo si esa graduación es menor del 1,2%.
 - Sí, pero solo si esa graduación es mayor del 1,2%.
11. Los productos que compramos sin envasar no tienen por qué llevar etiqueta ¿verdadero o falso?
- Verdadero.
 - Falso.

Cuando la alimentación es un problema.

Después de estudiar este tema seguro que se te ha quedado muy claro que **una alimentación correcta es fundamental para nuestra salud**. Muchas de las **enfermedades** "de nuestro tiempo" están muy **relacionadas con una dieta poco adecuada**: enfermedades del corazón, obesidad, diabetes, cirrosis, caries, gota,...

Pero hay **otras enfermedades** relacionadas con la alimentación que tienen consecuencias terribles no solo para la salud, sino que afectan al modo en que las personas que las sufren se relacionan con las demás. Son los llamados **trastornos alimentarios**.

Los trastornos alimentarios son enfermedades **de origen psicológico** que se manifiestan como **alteraciones del comportamiento frente a la comida**. Las más frecuentes y conocidas son:

- La **anorexia** y la **bulimia**, que están relacionadas con la cantidad de alimentos que se toman.
- La **ortorexia**, que se relaciona con "la calidad" de los alimentos que se toman.

¿Las conocías? ¿Has oído hablar de ellas alguna vez? ¿Sabes en qué consisten? En las siguientes imágenes puedes ver una explicación sencilla de qué son:



ANOREXIA NERVIOSA

- ✓ Su principal característica es la negativa voluntaria a comer.
- ✓ El enfermo no come porque siente verdadero pánico a engordar, y lo poco que come siempre le parece mucho.
- ✓ El anoréxico sufre una pérdida muy importante de peso, pero siempre quiere perder más y más... siempre se ve gordo.
- ✓ Este comportamiento puede llegar a una desnutrición extrema e incluso... a la muerte.

El diagnóstico debe ser psiquiátrico y el tratamiento exige una reeducación para aprender lo que es una alimentación normal.



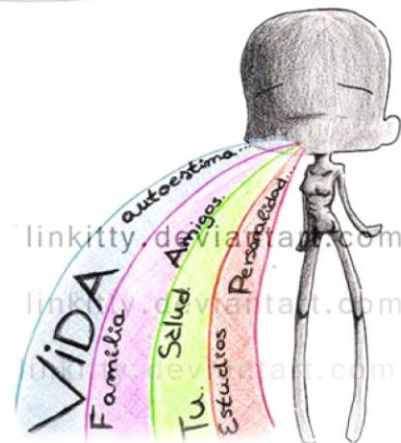
¿Cómo reconocer una anorexia?

- ✓ Miedo intenso a convertirse en obeso/a.
- ✓ Trastornos de la imagen corporal; no se ven como son, sino siempre más gordos.
- ✓ En las chicas, desaparición de la menstruación (amenorrea).
- ✓ Rechazo intenso a mantener el peso corporal por encima de un 85 % del teórico.

BULIMIA NERVIOSA

- ✓ Se caracteriza por episodios en los que **el enfermo come de forma compulsiva**, ingiriendo una cantidad de alimentos muy superior al normal.
- ✓ El enfermo siente que no puede dejar de comer, pero **no obtiene ningún placer durante los atracones** y éstos suelen ir seguidos de una intensa angustia y **sentimientos de culpa**.
- ✓ Ese sentimiento de culpa lleva al bulímico a **provocarse el vómito**, a purgarse (con laxantes o diuréticos) o a ayunar... hasta que de nuevo llega un atracón.
- ✓ Estos ciclos de atracón-vómito se repiten **varias veces por semana**.

El diagnóstico debe ser psiquiátrico, pero se trata de un trastorno difícil de diagnosticar porque el enfermo **no suele presentar cambios de peso**, con lo que la enfermedad pasa desapercibida



¿Cómo reconocer una bulimia?

- ✓ Episodios de atracones compulsivos al menos dos veces en semana.
- ✓ Sentimiento de pérdida de control durante los atracones: no se puede parar.
- ✓ Autoinducción del vómito, toma de laxantes, seguimiento de dietas muy estrictas.
- ✓ Interés excesivo y persistente por el peso y el tamaño corporal.

ORTOREXIA NERVIOSA

- ✓ Se caracteriza por una **obsesión enfermiza por la comida "sana"**.
- ✓ El enfermo excluye de la dieta los alimentos cultivados con pesticidas o herbicidas, la carne y todos los alimentos que contienen grasa.
- ✓ Prefiere llegar a pasar hambre antes que "intoxicarse" con los alimentos habituales.
- ✓ Esta obsesión les lleva a dificultar las relaciones sociales (inicialmente con su entorno más cercano) con tal de evitar exponerse ante cualquier plato de comida o simple refresco.
- ✓ Para el enfermo, todo gira en torno a la comida: planifican su dieta al detalle, son estrictos al cumplirla... Siempre están pensando en lo que van a comer, en cómo lo van a preparar y dedican mucho tiempo a su dieta.



¿Cómo reconocer una ortorexia?

- ✓ Falta de energía.
- ✓ Anemia.
- ✓ Trastornos derivados de la falta de determinadas vitaminas o minerales.
- ✓ Interés excesivo y persistente por lo que se come, cómo se ha preparado, dónde.
- ✓ Negativa a comer en restaurantes o bares. Aislamiento social.

Es frecuente asociar estos trastornos a las chicas jóvenes. Aunque es cierto que es en ellas donde se dan con mayor frecuencia, no olvides que se trata de enfermedades psicológicas que pueden afectar a cualquier persona, no importa ni su sexo ni su edad.

Y recuerda siempre lo que decían nuestros abuelos...

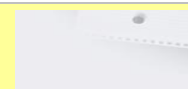
La alimentación sana consiste solo en...
Comer poco de mucho... pero mucho de nada.

Comprueba que lo has entendido

12. Relaciona cada una de las siguientes características con el trastorno alimentario que te parezca más adecuado.

CARACTERÍSTICA	TRASTORNO
El enfermo sería incapaz de comer en un restaurante normal.	
Es difícil de diagnosticar porque lo normal es que el enfermo se mantenga en su peso normal.	
Los enfermos tienen verdadero pánico a convertirse en obesos.	
Por mucho peso que pierda, alguien que sufre este trastorno siempre se ve gordo.	

Comprueba que lo has entendido (soluciones)



1. La respuesta correcta es la **a**. Legumbres, frutos secos y patatas pertenecen al grupo 3, mientras que mantecas y aceites pertenecen al grupo 7.
2. La respuesta correcta es la **b**. En las opciones a y c lo que hay son alimentos, no nutrientes.
3. La respuesta correcta es la **c**, las proteínas, de las que extraemos "los ladrillos" que nos permiten construir nuestros tejidos. La energía que nos hace falta para desarrollar nuestra actividad diaria nos la proporcionan los glúcidos, los hidratos de carbono, mientras que son las vitaminas, el agua y las sales minerales las que regulan las reacciones químicas que tienen lugar en nuestro cuerpo.
4. La respuesta correcta es la **a**.
5. La respuesta correcta es la **c**.
6. La respuesta correcta es la **c**. Aunque la mayoría de las calorías que debemos ingerir debieran proceder de los hidratos de carbono, son lípidos los nutrientes que más energía "acumulan", 9 calorías por gramos, frente a las 4 de glúcidos y proteínas.
7. La respuesta correcta es la **b**. Según la calculadora nutricional, son 91,6 kcal.
8. La respuesta correcta es la **b**. Según la calculadora de gasto energético son unas 891 kcal.
9. La respuesta correcta es la **b**. Tan solo algunos alimentos que incluyen en su presentación ciertos mensajes sobre contenido nutricional deben llevar estas etiquetas. No obstante, es conveniente que todos los productos las lleven y muchos fabricantes suelen incluirlas.
10. La respuesta correcta es la **c**.
11. La respuesta correcta es la **b**. Todos los productos, incluso los no envasados, deben ir acompañados de cierta información al consumidor. En el lugar donde se expongan al público los productos no envasados debe haber un cartelito con información sobre algunas de sus características.
12. La tabla completa es:

CARACTERÍSTICA	TRASTORNO
El enfermo sería incapaz de comer en un restaurante normal.	Ortorexia
Es difícil de diagnosticar porque lo normal es que el enfermo se mantenga en su peso normal.	Bulimia
Los enfermos tienen verdadero pánico a convertirse en obesos.	Anorexia
Por mucho peso que pierda, alguien que sufre este trastorno siempre se ve gordo.	Anorexia